

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕС-КЛУБІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Петрук Лілія Валентинівна
Керівник: Скавронський О.П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Гакман А. В., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1 Фізичне здоров'я та рухова активність жінок раннього зрілого віку .	7
1.2 Теоретичні аспекти формування мотивації у жінок раннього зрілого віку	9
1.3 Специфіка фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок раннього зрілого віку	16
1.4 Розвиток фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок раннього зрілого віку	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження	26
2.2 Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3 ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК РАНЬОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕС-КЛУБІ	29
3.1. Алгоритм оцінки потребово-мотиваційного ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності жінок першого періоду зрілого віку	29
3.2 Дослідження мотиваційних чинників, фізичних та психоемоційних показників жінок першого періоду зрілого віку, що відвідують фітнес- клуби	39
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність теми. Рівень рухової активності дорослого населення залишається недостатнім, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Залучення осіб зрілого віку до занять фізичними вправами залежить від розвитку мотивації, яка стимулює та спрямовує їхню активність, визначає рівень і динаміку психічної та рухової активності людини. У зв'язку з цим дослідження інтересів, потреб і мотивацій різних соціальних груп до занять фізичною культурою набуває особливої актуальності.

Особливої уваги заслуговує мотивація жінок, оскільки вони, незалежно від віку, зазвичай менш активно залучені до занять фізичними вправами. Дослідники зазначають, що жінки часто характеризуються слабшою потребою в організованій руховій активності [17].

У низці наукових робіт розглядаються особливості впливу гіподинамії на стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість жінок першого періоду зрілого віку [14; 21; 30]. Сучасні підходи до оздоровчого фітнесу, його роль і місце в житті людини висвітлено у працях [11; 23; 24; 32; 36; 37]. Психологічні аспекти ставлення жінок до фізичної культури розглядаються в роботах [3; 4; 10; 31; 34; 40].

Характеристика фітнесу як виду рухової активності людини представлена у працях [42; 49; 52; 56]. Проблематика залучення жінок до занять фітнесом досліджувалася багатьма вченими [1; 3; 4; 6; 9; 10]. Потреба в руховій активності та її роль у регуляції активності людини розглядаються в працях [15; 30; 31; 34]. Мотивація та мотиви до занять фізичною культурою висвітлені у наукових дослідженнях [7; 35; 38; 41].

Зокрема, систематизація потреб, які спонукають людей до активності у формі фізичних вправ, представлена в роботах [31; 34; 40]. Особливості фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок першого періоду зрілого віку досліджені у працях [10; 27; 30]. Незважаючи на достатню кількість наукових

джерел, проблема формування мотивації до занять у фітнес-клубах серед жінок цього віку залишається недостатньо вивченою.

Аналіз та узагальнення наукової літератури, а також досвід вітчизняної та зарубіжної практики свідчать про високу актуальність цієї теми. Це зумовлює необхідність проведення комплексних досліджень, спрямованих на розробку ефективних методик формування мотивації до занять фізичними вправами серед жінок першого періоду зрілого віку.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об’єкт дослідження – рухова активність оздоровчо-рекреаційного спрямування серед жінок першого періоду зрілого віку..

Предмет дослідження – чинники та умови, що сприяють формуванню мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у жінок першого періоду зрілого віку в умовах фітнес-клубу.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ефективні підходи, що сприяють підвищенню рівня мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах фітнес-клубу..

Завдання дослідження:

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури уточнити сутність фізкультурно-оздоровчої мотивації, визначити основні підходи до її формування серед жінок зрілого віку.
2. Виявити специфічні риси мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, а також проаналізувати показники їх фізичного та психоемоційного стану.
3. Розробити рекомендації щодо підвищення ефективності формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у фітнес-клубах та обґрунтувати умови їх ефективного впровадження.

Для досягнення мети та розв’язання поставлених наукових завдань були застосовані такі **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури: здійснено аналіз і узагальнення наукових джерел, присвячених питанням фізкультурно-оздоровчої мотивації, оздоровчо-рекреаційної рухової активності та особливостям занять у фітнес-клубах.

2. Соціологічні методи дослідження: проведено анкетування з метою визначення рівня мотивації, інтересів та потреб жінок першого періоду зрілого віку щодо занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

3. Методи психодіагностики: застосовано спеціалізовані психодіагностичні тести для оцінки психологічного стану респондентів, їх мотиваційної спрямованості, рівня самоконтролю та емоційної стабільності.

4. Педагогічні методи дослідження:

- педагогічне тестування: проведено оцінювання фізичних показників та рівня фізичної підготовленості.

- педагогічне спостереження: здійснювалося спостереження за поведінкою та залученістю жінок у процес тренувань.

- педагогічний експеримент: реалізовано експериментальну програму з оцінкою її впливу на фізичний та психоемоційний стан учасниць.

5. Методи математичної статистики: проведено статистичну обробку отриманих даних з використанням сучасних математико-статистичних методів для визначення достовірності та обґрунтованості отриманих результатів.

Практичне значення одержаних результатів. На основі отриманих у процесі дослідження даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку під час занять у фітнес-клубі.

Запропоновані рекомендації передбачають:

- індивідуалізацію тренувального процесу: створення програм занять з урахуванням вікових, фізичних та психоемоційних особливостей жінок.

- психологічну підтримку: впровадження елементів мотиваційного коучингу, консультацій психологів та використання методів позитивного підкріплення.
- соціальну інтеграцію: формування сприятливого соціального середовища в групах для зниження рівня стресу та підвищення емоційної задоволеності від занять.
- інформаційне забезпечення: проведення лекцій і тренінгів щодо здорового способу життя, правильного харчування та користі регулярних фізичних навантажень.
- залучення інноваційних методик тренувань: впровадження сучасних фітнес-програм, технологічних засобів контролю за фізичним станом (фітнес-трекери) та інтерактивних платформ для підтримки мотивації.

Результати дослідження можуть бути використані в роботі фітнес-клубів, спортивних комплексів, оздоровчих центрів, а також у розробці тренувальних програм, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану та мотивації до рухової активності у жінок першого періоду зрілого віку.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 5 таблиць та 2 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 57 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичні аспекти фізкультурно-оздоровчої мотивації. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити фізкультурно-оздоровчу мотивацію як психічний стан готовності до дій, обумовлений потребами, які можуть бути задоволені через фізкультурно-оздоровчу діяльність. Вона формується на основі знань про цю діяльність, самооцінки власних можливостей, критеріїв успіху, очікуваних соціальних оцінок і визначає ступінь прояву психічної та фізичної активності у конкретних життєвих ситуаціях.

2. Аналіз фізкультурної активності жінок першого періоду зрілого віку. Дослідження показало, що більшість жінок усвідомлює важливість здорового способу життя, зокрема фізичних вправ, загартування та правильного харчування. Проте часто ця позиція залишається декларативною, без реального залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Основними причинами відсутності систематичних занять є нестача вільного часу, обмежені фінансові ресурси та недостатня матеріальна база. Серед ключових мотивів жінок відзначаються потреба в зміцненні здоров'я, поліпшенні фізичних якостей та формуванні характеру.

3. Алгоритм формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності

Розроблено комплексний алгоритм формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес-клубах:

- Моніторинг стану здоров'я та фізичної активності:

Регулярне оцінювання самопочуття, активності, настрою, рівня мотивації, функціональних можливостей організму, фізичних якостей та статури.

- Освітня підтримка:

Забезпечення жінок знаннями про вплив фізичних вправ на організм, принципи самоконтролю та планування занять.

- Формування особистісно значущих цілей:

Постановка реалістичних, досяжних та вимірюваних цілей із врахуванням індивідуальних потреб кожної жінки.

- Розробка змісту тренувальних програм:

Індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням оперативних, проміжних і етапних цілей занять.

- Методично грамотна організація занять:

Професійна організація тренувань, адаптованих до рівня підготовленості, фізичних можливостей та уподобань жінок.

- Створення сприятливого соціально-психологічного клімату:

Формування доброзичливої атмосфери в групах, підтримка з боку інструкторів і взаємодія з іншими учасниками тренувань.

- Підтримка позитивного емоційного фону:

Забезпечення привабливих умов для занять через використання музики, зміну типів тренувань, створення ситуацій успіху.

- Мотиваційні тренінги:

Використання тренінгів та психологічних прийомів, спрямованих на розвиток впевненості у своїх силах, мотивації до дії та підтримку особистої відповідальності за результати тренувань.

Отримані результати лягли в основу практичних рекомендацій для фітнес-клубів, спрямованих на підвищення залученості жінок першого періоду зрілого віку до фізичної активності. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованих рекомендацій та вдосконалення програм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3(53). С. 7-10.
2. Ананьєв Б. Г. Психологія і проблеми людинознавства: вибрані психологічні праці. Х: МОДЕК, 2016. 383 с.
3. Анашкіна Н. А. Соціокультурні фактори і соціально-педагогічні механізми формування рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Чернігів., 2016. 21 с.
4. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 35-40.
5. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я як предмет дослідження. 2007. №4. С. 44-46.
6. Арєф'єв В. Г., Левінська К. І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2016. №1. С. 810.
7. Асєєв В. Г. Мотивація поведінки та формування особистості. 2023. К.: Олімпійська література. 158 с.
8. Баєвський П. М. Оцінка адаптаційних можливостей організму та ризик розвитку захворювань. 2017. К.: Олімпійська література. 236 с.
9. Береснєв Є. Секрети успішних тренувань. Режим доступу: <http://health.mail.ua/fitness/columns/author/3/?page=2>
10. Бібік Р. В. Структура мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_9/10brvcia.pdf
11. Благій О. Л., Лисакова Н. М. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №2. С. 54-58.

12. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2018. Т. 2. С. 415-427.
13. Василенко М. М., Воробйова А. В. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2011. №3. С. 40-42.
14. Власенко Т. Н. Диференційована методика оздоровчих занять з жінками 20-35 років у фізкультурно-спортивних клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2006. 24 с.
15. Грець І. А. Індивідуальне програмування занять оздоровчою фізичною культурою для жінок 30-40 років: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2001. 24 с.
16. Губін Г. І. Старіння та оздоровчі тренування. Вісник спортивної медицини. 2007. №3-4(18-19). С. 3-8.
17. Гудселл Е. Фітнес. Крок за кроком до гарного самопочуття та відмінної форми. 2013. К.: Олімпійська література. 157 с.
18. Гурвич А. В. Застосування інноваційних фітнес-технологій у військово-освітніх закладах і спортивних клубах для підтримання здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2017. 24 с.
19. Гуськов С. І., Панков В. А. Жінка. Фізична активність. Здоров'я. 2000. 259 с.
20. Давидчук О., Бобилева О., Гнітецька Т. Рейтинг популярності фітнес-програм серед жінок другого періоду зрілого віку м. Луцька Волинської області // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. III Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 75-76.
21. Даценко С. С. Організація та методика проведення оздоровчих занять волейболом з жінками середнього віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2007. 24 с.

22. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С. 44-52.
23. Єракова Л. А. Побудова фітнес-програм з аквааеробіки для жінок: методичні рекомендації. 2013. 25 с.
24. Жигалова Я. В. Проектування комплексних оздоровчих фітнес-програм для жінок 30-50 років: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2003. 24 с.
25. Здоров'я - 2020: український вимір [Електронний ресурс]. Режим доступу: 1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8.
26. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. К.: Друк, 2006. 512 с.
27. Ішанова О. В. Комплексна методика занять оздоровчою аеробікою з жінками 25-35 років: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2008. 23 с.
28. Кандаурова Н. В. Маркетинг фізкультурно-оздоровчих організацій, орієнтованих на роботу з жінками: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2005. 23 с.
29. Лисицька Т. С. Принципи оздоровчого тренування. 2004. №8. С. 34-40.
30. Лисицька Т. С. Соціологічний аналіз домінуючих мотивацій відвідувачів фітнес-клубів. Теорія і практика фізичної культури. 2004. №2. С. 37-8.
31. Лихачов О. Є. Мотиви занять оздоровчою фізичною культурою жінок 35-45 років. Вчені записки. 2008. №11(45). С. 56-59.
32. Луковська О. Л. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія] Дніпро: Журфонд, 2014. 220 с.
33. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я та рівня фізичного розвитку жінок першого і другого зрілого віку, які відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. 2014. №4. С. 63-68.

34. Масалова О. Ю. Формування ціннісного ставлення жінок зрілого віку до здоров'я в процесі занять шейпінгом: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2007. 23 с.
35. Маслоу А. Мотивація і особистість. К.: Олімпійська література. 2004. 352 с.
36. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку, 2016 [Електронний ресурс]. Режим доступу: [sportvisnyk.vnu.edu.ua > index.php > sportvisnyk > article > download](http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/download).
37. Плаксіна О. І. Індивідуальна оздоровчо-силова підготовка жінок, які займаються у фітнес-клубі: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2008. 24 с.
38. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. 2000. 712 с.
39. Савін С. В. Педагогічне проектування занять фітнесом з жінками зрілого віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Х., 2008. 24 с.
40. Сіненко Г. С. Соціально-педагогічні умови формування рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2011. 24 с.
41. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. 1986. 391 с.
42. Хоулі Е. Т., Френкс Д. С. Оздоровчий фітнес, 2005. 214-218.
43. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American College of Sport Medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. XIV, 192 pp.
44. American College of Sports Medicine. Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med Sci Sports Exerc. 2009. №41(3). С. 687–708.
45. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011. №43(7). С. 1334-1359.

46. American College of Sports Medicine. Position Stand: The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(6):975–91. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.mhhe.com/hper/nutrition/williams/student/appendix_.
47. Brooks D. S. *The Complete Book of Personal Trainer*. Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 pp.
48. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. Switzerland, 2010. 60 p. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
49. Greenberg J. *Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform*. Champaign: Human Kinetics, 2004. 520 pp.
50. Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R., et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007. №39. C. 1423-1434.
51. Heyward V. H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 pp.
52. Howley E. *Fitness Professional's Handbook*. Human Kinetics, 2007. 568 pp.
53. *Fitness for College and Life* / W. E. Prentice. WCB/McGrawHill, 1997. 451 p.
54. *Physical Activity and Health* / ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. Champaign: Human Kinetics, 2007. 410 p.
55. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2008. U.S. Dept. of Health and Human Services. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
56. Sharkey B. J. *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control]*. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.

57. Swain D. Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 208 p.